

Hale & Healthy HOSPITAL
Multi Speciality Since 1987
A1, Srinivasapuram, ECR,
Thiruvanmiyur,
Chennai - 600 041.
Contact
044-43090397

EXPRESS VELACHERY

Neighbourhood Newspaper - Weekly

Free Circulation

Mobile:9790 902400
email:Consultantnfc@gmail.com
NFC
NIMS FOOD CONSULTANT
E. KAMESH KUMAR IIM-MBA
CONSULTANT CATERING
HOSPITALITY SERVICE
Office:plot No:4,kumaran nagar,
keelkattalai, chennai-600117
Adviser:K.VIJAYA KANCHANA
MSC Food & Nutrition.
email:Nutritionnfc@gmail.com

VOL - 3 ISSUE - 34

Editorial : 044-42077328 / 7305837388

email : expressvelachery@gmail.com

Govt. Regd.No. : 276/13

mother Land Mother Land
Play School, Day Care & After School Care

An Ideal, lovable & Caring Institution to leave your child where learning is made simple & easy through Innovative Teaching Aids, thereby inculcating knowledge in them...

Commitments & Activities

- Greetings - Show & Tell
- Respect for People & Property
- Sing Along (Rhymes & Songs)
- Circle time & Sharing
- Free Play
- Discipline
- Dance
- Craft Work

Extra Classes

- Classical Dance (Bharathanatyam)
- Western Dance - Suran Dance School
- Abacus
- Art & Craft
- Drawing
- Hindi Class
- Yoga

Facilities

- Clean, Safe & Hygienic Environment
- Experienced Staff
- Air-Conditioned Rooms
- Homely & Motherly Care

Play, Learn, Grow... Happily!

No. 38, 2nd Street, Tansi Nagar,
Vijayanagar, (Near ICICI Bank - Royal Shoppee)
Velachery, Chennai - 600 042.

72992 62185
90947 52300

A Unit of **NFC** Group
NIMS FOOD CO
Email:consultantnfc@gmail.com

For Home Delivery
Contact : 9047259981
9884563622
Minimum Order Rs.300/-

SMK
SMART KITCHEN
Multi Cuisine Restaurant
HONOUR TO SERVE

Soup	Kebabs
Grilled	Jandoori
Gravies	Biryani
Chinese	Juice
Combo	

We Under Take
PARTY ORDERS
CORPORATES
COLLEGE EVENTS ETC...
9047259981
No:25, New Colony, Velachery,
Chennai - 600042
Near Tata Consultancy
Restaurant E-Mail:smk2020r@gmail.com

Office:plot No:4,kumaran nagar,
keelkattalai, chennai-600117

YOURS DETECTIVE AGENCY

துப்பறியும் நிறுவனம்

PRASANNA KUMARI.R
(LADY DETECTIVE)
HEAD OF INTELLIGENCE

90945 55522

No: 27/D, Shivas Sundaram Flats, Nattar Street,
Velachery, Chennai - 600 042.
www.yoursdetectiveagency.com

ONE LIE IS ENOUGH TO QUESTION ALL TRUTHS

ஒரு பெரிய ஒன்றே பேரதுயரானது, அனைத்து உண்மைகளையும் சந்தேகிக்க

- OUR SERVICES -

- Pre Matrimonial
- Post Matrimonial
- Adultery Investigation
- Teenagers Monitoring
- Surveillance & Shadowing
- Tracing of Missing Person / Debtors
- Theft Cases
- Legal Advice & Advocate support
- Alimony & Divorce Cases
- Fraud & Cheating Cases

<https://youtube.com/c/PrasannaDetective> | <https://www.facebook.com/prasannadetective>
yoursdetectives@gmail.com

YOURS BRIDAL STUDIO SALON SPA

SUSHMITHA
MAKEOVER ARTIST

50% OFF
ON BRIDAL MAKEUP
&
PRE BRIDAL PACKAGES

50% OFF
ON ALL MAKEUP
COURSES

96770 97907
98405 91115

No: 27/D, Shivas Sundaram Flats, Nattar Street,
Velachery, Chennai - 600 042.

CLASSIFIED

YOURS DETECTIVE AGENCY
துப்பறியும் நிறுவனம்

PRASANNA KUMARI. R
(LADY DETECTIVE)
HEAD OF INTELIGENTS

No:27/D, Shivas Sundaram Flats,
Nattar Street, Velachery,
chennai - 42.

Contact
90945 55522

YOURS FAMILY SALON BRIDAL STUDIO

Sushmitha
MAKEOVER ARTIST

Contact
96770 97907
98405 91115

COMPUTER SERVICES

Laptop, Peripherals through Installation, Sales, Services, Chiplevel, Virus Removal, Networking Solutions to all Hardware & Software

Contact
9841823435
9841823436

SHARAN TRAVELS

All kinds of Tourist vehicle available here

Drivers Available
Contact V. Marimuthu
9840508030

INCOME TAX / GST RETURNS, ROC ANNUAL COMPLIANCE / COMPANY INCORP / PF-ESIC eTDS / TRADEMARK REGN / DSC

ASHARAJ BUSINESS CONSULTANTS
CMA.T.RAJKUMAR JAIN
99401 11431
Email:cmarajkumar@gmail.com

SERVICES

Plumbing works

Contact
Govindaswamy
87544 09752

TUITION CENTRE @ Velachery

Baby Nagar

For Students Till 9th Grade of Any Syllabus

Contact
909 494 7285

RENTAL
LAND BUYING, SELLING

All Kind of Building Repair Works Undertaken

Contact B. Rajendran
90809 94500

SERVICES

Plumbing, Electrical & CCTV Camara Fixing works

Contact P. Balaji
9677409529
9962242015

DESIGNING

Tamil & English DTP designing works
Rs. 750/- only

Contact
7305837388

WANTED - LADIES TAILOR

PRASUDRA
Boutique
Only Ladies

Salary Rs.15000/-
Working time 10.00am to 5.00pm / Sunday holiday
No:2 LAKSHMI NAGAR, 2nd STREET, VELACHERY

CONTACT : PREMALATHA.G
4435504719 / 8870393999

HONEY BEE MUSIC ACADEMY

Keyboard, Flute
Vocal, Singing
Chess

CONTACT
9840960638

LIBRARY FOR CHILDREN

At 8/3 Vth Cross Street,
13th Main Road,
Vijayanagar, Velachery,
Chennai - 600 042.

Contact
9171950340
8056103724

Rent/lease
Hotel/Gudon
Mess/Office
House for
Rent/Lease

Contact
7867982030
9600456182

Commercial Space for Rent

850 Square feet for 27,000/- @ ground floor
Diya Complex,
Vijayanagar Main Road,
Velachery
(Near Ananda Bhavan)
2 L as advance

CONTACT
7305837388

Commercial Space for Rent

650 Square feet for 23,000/- @ first floor
Diya Complex,
Vijayanagar Main Road,
Velachery
(Near Ananda Bhavan)
6 month rent as advance

CONTACT
7305837388

NISHA YOGA & MEDITATION CENTRE VELACHERY

Online Class for Women and Kids

FOR ALL AGE CATEGORIES

CONTACT
89391 53560

SHRI RAMAJAYAM CATERERS

We undertake catering orders for Marriage Party & all other fuctions

❖ Good taste ❖ Good quality

2/31, 16th Cross Street, Mahalakshmi Nagar,
Adambakkam, Chennai - 600 088.

Contact : GURUNATHAN @ 9841432288

To Advertise about Your Business
Rental House,
Buying, Selling,
Services &
Job Vacancy Pay
Rs. 100/- Only

WOMAN'S WELLNESS YOGA CENTRE
Contact : 9444 122 922

TREATMENTS FOR

- ❖ Headache / Migraine
தலைவலி / ஒற்றை தலைவலி
- ❖ Sinusitis
சைனஸ் தொந்தரவு
- ❖ Neck Pain / Cervical Spondylosis
கழுத்து வலி
- ❖ Back Pain / Lumber Spondylosis
முதுகு வலி
- ❖ Digestion Problems & GIT disorders
வயிறு & குடல் சம்பந்தமான தொந்தரவுகள்
- ❖ Uterine ailment like Fibroid
கர்ப்பப்பை கோளாறுகள்
- ❖ PCOD
மாதவிடாய் கோளாறுகள்
- ❖ Respiratory ailments, Asthama
சுவாச கோளாறுகள்
- ❖ Diabetes & is Complications
சர்க்கரை வியாதிகள்
- ❖ Cholestrol, BP
கொலஸ்ட்ரால், ரத்த கொதிப்பு
- ❖ Thyroid Problems
தேராய்டு பிரச்சனை
- ❖ Stress, Anxiety & Sleep Disturbance
மன அழுத்தம் & நூக்கமின்மை
- ❖ Weight Loss & Weight gain
உடல் எடையை குறைக்க & அதிகரிக்க
- ❖ General Health
பொது மருத்துவம்
- ❖ Fertility
குழந்தையின்மை

புலிகுளம் ஸ்ரீ சாஸ்தா துணை
P. தங்க துரை
உரிமையாளர்

ஸ்ரீ சக்தி புரவிசன்

எண் 1/1,மேட்டுத்தெரு, வேளச்சேரி, சென்னை-600 042.
Ph: 044 2245 2623 / 4282 4454

Hale & Healthy Hospital
 Hale and Healthy Hospital
 A1, Srinivasapuram, ECR
 Thiruvannamalai, Chennai - 600041
 (Early Accessible Near Tronam Road - ETC)



Multispecialty Hospital With Experienced Specialists

Services Provided:

- 24/7 Emergency Care Services with Ambulance Services
- Well-equipped ICU
- Modern Operation Theatre
- Labour room (Normal delivery /LSCS), IUI
- Exclusive Maternity packages available
- Home healthcare Services (Sample collection / geriatric care)
- Round the clock medical officer availability (TNMC approved)
- Joint Pain/Fracture clinic (C-ARM facility available)
- Govt approved COVID-19 Vaccination Centre
- Special discounts for Senior Citizens on all laboratory investigations
- We are Recognised by top TPAs and corporates.

Unique Offers

"Ungal Nalam" scheme of Hale and Healthy Hospital - offers Free Duty Medical Officer (DMO) Consultation for all your health needs on the following days:

- Every Wednesday - from 10 am to 12 (noon)
- Every Saturday - from 10 am to 12 (noon)

Diagnostic Services

- X-ray
- Ultrasound (USG)
- ECG
- USG
- Clinical Laboratory Services

Support Services

- 24/7 Pharmacy (door delivery available)
- Physiotherapy

www.haleandhealthy.in
 FOR APPOINTMENTS : 044-43093097 / 42109696 / 6374161014

A NEW LANDMARK IN VELACHERY

VEDASHRENI

Mini Function Hall (A/C)
 Traditional Ambience with Modern Amenities.



- ◆ AC Hall & Dining ◆ Landscaped Roof top Party Area
- ◆ Lift ◆ Power Back-Up ◆ Covered Car Parking ◆ CCTV
- ◆ Hall Capacity 150 ◆ Dining 45 ◆ AC Guest Rooms - 2

ADDRESS :
 Vedashreni Hall, 3rd Street, Ram Nagar, Vijaya Nagar, Velachery, Ch-42
 Email : vedashreni@gmail.com, www.vedashreni.velachery.com

98414 46897 / 95002 67471 • VEG FOOD ONLY

Dr. RAJESHWARI'S
 Skin and Hair Restoration Centre

Avail **50%** on Hair Test

Book for Unlimited Hair with
HAIR TRANSPLANT

UPTO **40%** Off + **2 PRP FREE**

PRP HAIR-REGROWTH

Book **5** Sessions Get **FREE** Sessions

Book Now
73373 11188

Dr. RAJESHWARI'S
 Skin and Hair Restoration Centre

CHENNAI - BRANCH

Door No. 15, First Floor, Velachery Main Road, Opposite to Phoenix Mall, Chennai - 600 042
 Cell - 7337311188 / 044-42152111
 Email : info.drshrcc@gmail.com
 http://www.drrajeshwarisclinic.com

ANTI-AGING Treatment | HAIR Re-Growth | SKIN Rejuvenation | MEGA HAIR Transplantation | LASER Hair Reduction
 CHENNAI AND HYDERABAD

SILARM
 PAIN & STROKE REHAB CLINIC

We relieve your pain with non-invasive, Non-surgical safe and effective management

- ◆ Low back ache
- ◆ Neurological Disorders
- ◆ Knee pain
- ◆ Wrist pain
- ◆ Ankle pain
- ◆ Strain & Sprains
- ◆ Neck pain
- ◆ Shoulder pain
- ◆ Arthritis
- ◆ Sports injuries

10% off on physiotherapy packages

Dr. D. Clement
 M.P.T (Ortho), MIAP
 (Consultant Physiotherapist)

Book your physio session now !

Call us
9884313185 / 9841333185 / 9884638757

Head Office: No.249/28, 1st Floor, Dhandeeswaram Nagar, Velachery, Chennai - 600 042. (Opp. to Sri Devi Textiles)

Branch: No.178, Velachery Main Rd, Jeeva Nagar Extn., Pallikaranai, Chennai - 600 100.

Residents of Pallikaranai demand more bus services...

The increasing cost of petrol has forced the residents of several residential areas to demand more bus transport facilities.

The residents of Pallikaranai, a locality sandwiched between Medavakkam and Velachery, said bus connectivity to several areas, including Kelambakkam on Rajiv Gandhi Salai, Porur, Poonamallee and Avadi, was poor.

They complained that being located on the arterial Velachery-Tambaram Main Road, they had to go to either Medavakkam or Velachery for buses. In some cases, they need to switch three buses to reach their destinations.

Vidyasagar Jagadeesan, a resident of Pallikaranai, said the locality, having merged with the Greater Chennai Corporation, had been attracting a large number of IT professionals due to its proximity to Rajiv Gandhi

Salai. However, the poor bus connectivity was an inconvenience to them.

In an e-mail representation to the Metropolitan Transport Corporation (MTC), the residents said they were seeking bus facilities originating from Kelambakkam and passing through Perumbakkam and Pallikaranai.

They want the new routes to link Kelambakkam to Porur, the Chennai Mofussil Bus Terminus and K.K. Nagar via the southern arm of Inner Ring Road and Thiruvannamiyur to Kelambakkam.

A senior official of the MTC said there were plans for operating buses from Medavakkam to Porur. Regarding the residents' request, the official said the petition would be looked into, and appropriate action would be taken.

NFC
 Nim's Food Company
 Honour to Serve

KAMESH KUMAR E
 Founder & ceo
 Hotel Management & Business Administration
 in SRM, University, Chennai.

Greetings.....
 Client proposal letter....
 We NFC (Nims Food Consultant) due to dignity and respect, I admitting myself MS/NFC (catering company) was a startup company. Which was inaugurated in very small way in Hyderabad 2012 in St. Peter's Engineering College.

Our predominant motto is to connect with the people, query the taste buds needs, serve them with quality and hygiene manner. To stand with this motto, I personally admit myself (E .Kamesh Kumar IHM) a hotelier expertised in the food industry for past 15 years. I started my carrier as a Barista (coffee boy) & end up with (GM) operate in a nationalized company. We associate with several corporate, industries, institutional students mess catering service Inn, IIT, NIT, IIM an average around 35,000 meals we serve per day across India.

We do operate Diet foods in Chettinad, Sri Ramachandra Medical University Ch, KIMS Hy.

To emphasize all my experience knowledge and love in food industry. We come back with Consultant service to support catering industries in various level during in the pandemic situation.

At present NFC runs a Multi cuisine restaurant in the name of SMK (Smart Kitchen) near TATA consultancy service in Velachery..

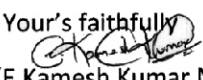
Our past experience we operate food court in Sutherland, cognizant ch. Similar we was running college canteen in St. Peter's Engineering College Hy, Restaurant near SRM collage, potheri ch. We tied up with several college events like MCC (deepwoods), MIT (Miteafeast), SSN (instincts), SRM (Milan) etc...

We undergo party orders, Corporate orders, College events, Food Stalls, Industrial orders, Student Hostel, Mess Catering operation etc...

NFC always try our best to Cater to the need of the clients and see to it that every customer is satisfied.

We are expecting your Valuable appointment in this regards at the earliest.

Thanking you

Your's faithfully

 (E.Kamesh Kumar NFC)

Hyderabad Office : No.16-69/A/146, Santhosh Nagar Colony, Balaji Nagar, Shameerpat Mandal, Jawahar Nagar, Hyderabad-500 010
 Mobile : +91 9912860250, +91 9951804154
 Email : kamesh_jack01@yahoo.co.in Logon www.nimsfoodcompany.com

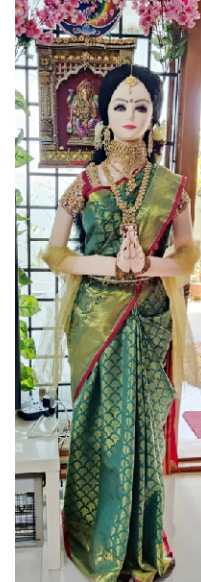
Chennai Office : plot No:4, kumaran nagar keelkattalai chennai-600117. Phone : 04422470594, +91 9042249442

NFC
 Nim's Food Company
 Honour to Serve

NAVARATHIRI GOLU COMPETITION

TALENT CABIN'S

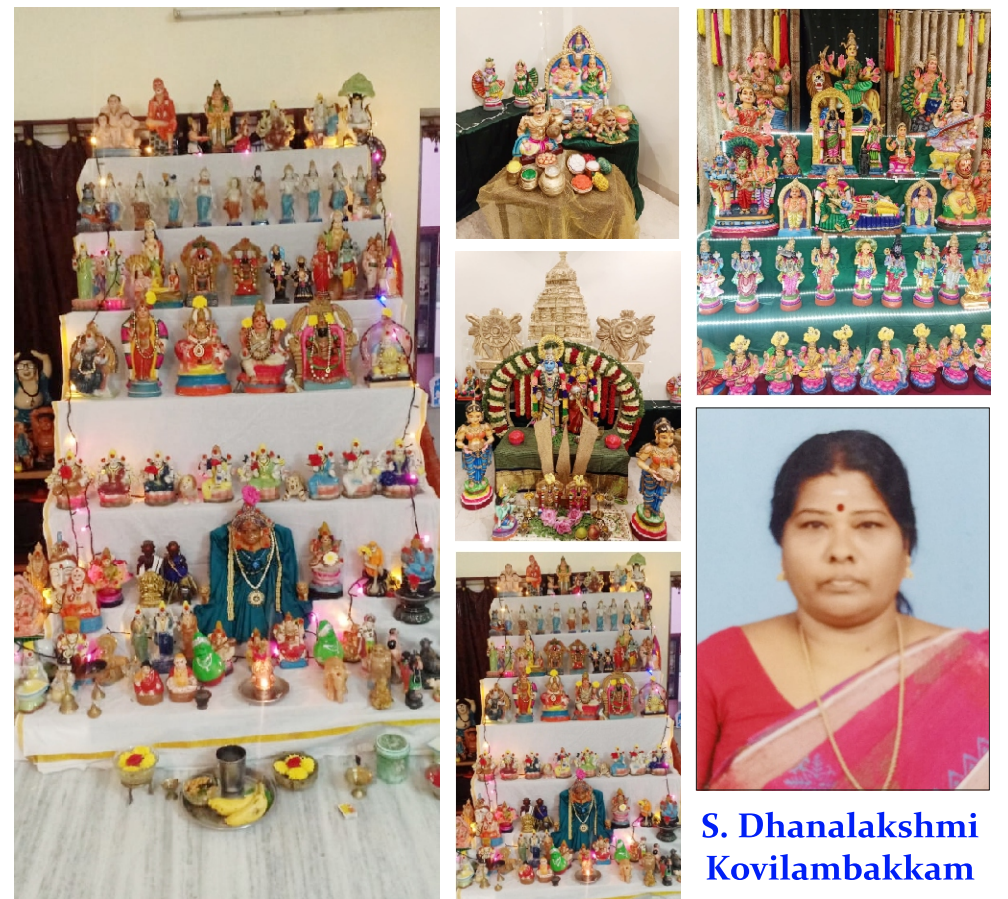
SPECIAL PRIZE WINNERS



**S. Saraswathy
Pallikaranai**



**G. Nageshwari
Erode**



**S. Dhanalakshmi
Kovilambakkam**



**Anna Lakshmi
Dhandeeswaram**



**P. Rama
Vijayanagar**

PRIZE WINNERS



**Sumathira
Vijayanagar**



**T.H. Kalyani
Mylapore**



**Akila
Vijayanagar**



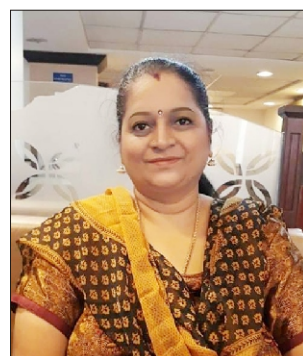
**Gokul Subhi
Thirupur**



**Sowmya Vittal
Madipakkam**



**Ishwarya
Madurai**



**Malathi Murali
Nanganallur**



**Jai Chithra
Madambakkam**



DVK HOSTEL
LADIES

KAVITHA. V
Proprietor

No - 106A, 1st floor, Gandhi Road,
Velachery, Chennai - 600042
Near - Old Ration Shop
dvkhostel@gmail.com
9884870414, 7449073222,
044 - 48680201



Our Hostel Facilities

- ❖ We are providing - 2,3,4-
Sharing Rooms available.
- ❖ Separate TV for Every Rooms
- ❖ Food (VEG- NoN VEG)
- ❖ Two Wheeler and Car Parking
- ❖ Water - Purity Guaranteed
- ❖ Attached Bathrooms
- ❖ Wardrobe facilities
- ❖ Washing Machines
- ❖ Geyser (Heater)
- ❖ Wi-Fi Zone

**ADDRESS: No - 106A, 1st floor,
Gandhi Road, Velachery,
Chennai - 600042.**

Contact Number
9884870414

Wetlands of Pallikaranai, Kovalam to attract bird watchers as migratory avians on the move...

Chennai: The four major wetlands in Tamil Nadu, which include Pallikaranai marshland, Perumbakkam wetland, Kovalam creek, and Pulicat lake are attracting migratory birds. These birding spots in the state will see the arrival of a good number of migratory birds as the season has begun. As per the report, Pallikaranai, Perumbakkam, Kovalam, and Pulicat can see a minimum of 60 species of birds.



creek area, 60 species in Pulicat lake, and 50 species in Perumbakkam wetlands.

According to the birds' watchers, migratory birds have started coming in good numbers. While commenting on the recent development, Chennai wildlife warden E Prasanth said, "I visited Pulicat lake in the first week of October. On that day, I was not able to see any migratory birds. I could only see local birds,"

The birdwatching team has been monitoring migratory birds in these four locations. Reacting to the arrival of these annual visitors, Nature Trust founder KVRK Tirunaranan said that Pallikaranai marshland birding spot has about 100 species of migratory birds, it is followed by 80 species of migratory birds in the Kovalam

He further added that various species of birds fly from Siberia, Russia, and the other Tundra region to wetlands in India. Tirunaranan also said that currently Pallikaranai has 6,000 birds, 2,500 in Kovalam, 1,200 in Kovalam, 1,200 in Pulicat and 500 in Perumbakkam.

Some of the long-distance migratory birds such as Grey-headed Lapwing, Western Marsh Harrier, Paradise Flycatcher, Brown Shrike, Less-Black Backed Gull, White Wagtail, and Terek Sandpiper can be seen on Pallikaranai marshland, Perumbakkam wetland, Kovalam creek, and Pulicat lake.

விரைவில் பயன்பாட்டிற்கு வருகிறது வேளச்சேரி - தரமணி ரயில்வே சாலை...

சென்னை: வேளச்சேரி - தரமணி ரயில்வே சாலை, விரைவில் பயன்பாட்டுக்கு வர உள்ளதால், 2016ஆம் ஆண்டு போடப்பட்ட சாலையை சுத்தம் செய்யும் பணி நடைபெற்று வருகிறது. வேளச்சேரி - தரமணி ரயில் நிலையம் இடையே, ரயில் தண்டவாளம் அருகில், 3.5 கி.மீ., தூரத்தில், 80 அடி அகல உள்வட்ட சாலை அமைக்க, ரயில்வே நிர்வாகம் முடிவு செய்தது.

இந்த சாலையால், வேளச்சேரி, பெருங்குடி சுற்று வட்டார மக்கள், ரயில் நிலையம் மற்றும் தரமணி பகுதியை எளிதில் அடைய முடியும். அதோடு, ஆதம்பாக்கம், வேளச்சேரி, உள்ளகரம், மடிப்பாக்கம் பகுதி மக்கள், துரித பயணமாக பெருங்குடி, தரமணி செல்ல முடியும். கடந்த ஆறு ஆண்டுகளுக்கு முன், இந்த சாலை போடும் பணி துவங்கியது.

வேளச்சேரி சுற்று வட்டார பகுதியில் வடியும் மழை நீர், சதுப்பு நிலத்தை அடையும் வகையில், இந்த சாலையின் குறுக்கே, 200 அடி அகலத்தில், நீர் வழிப்பாதை உள்ளது. இந்த இடம் போக, மீதமுள்ள தூரத்தில், 2016ல் சாலை மற்றும் வடிகால் அமைக்கப்பட்டது. நீர் வழி பாதையில் தரைப்பாலம் அமைத்து, சாலையை இணைக்க, 2018ல், 4.50 கோடி ரூபாயில் பணி துவங்கியது.

நிர்வாக குழுபடியால் ஒப்பந்தம் ரத்து, பருவமழை, கொரோனா ஊரடங்கு உள்ளிட்ட காரணங்களால், ஆறு மாதத்தில் முடிய

வேண்டிய பணி, மூன்று ஆண்டுகள் காலதாமதம் ஆனது. இந்நிலையில், ஜூன் மாதம் மீண்டும் பணி துவங்கியது. அனைத்து பணிகளும் முடிந்து, டிசம்பர் மாதத்தில், பொது மக்கள் பயன்பாட்டுக்கு விடப்படும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

இதற்கு முன்னோட்டமாக, 2016ஆம் ஆண்டு முடிக்கப்பட்ட சாலையை சுத்தம் செய்யும் பணி நடக்கிறது. சாலையோரம் வளர்ந்த புதர்களை அகற்றி, சாலையில் ஒட்டியிருந்த மண்ணை சுரண்டி எடுத்து சுத்தம் செய்யப்படுகிறது.

மேலும், சாலை மைய தடுப்பில் வண்ணம் பூச்சு, தெருவிளக்குகள் அமைத்தல் போன்ற பணிகள் அடுத்தடுத்து நடைபெற உள்ளன. சாலை பயன்பாட்டுக்கு வந்தால், துரித பயணத்திற்கு பயன்படுவதுடன், இருளை பயன்படுத்தி நடக்கும் திருட்டு, வழிப்பறி போன்ற சம்பவங்களும் தடுக்கப்படும் என, அதிகாரிகள் தெரிவித்துள்ளனர்.

சென்னையில் பெட்ரோல், டீசல் விலை நிலவரம்

	
பெட்ரோல் விலை விலை 1 லிட்டர் ₹ 104.22	டீசல் விலை விலை 1 லிட்டர் ₹ 100.25



**பிராமணர்களுக்கு மட்டும்
REGISTER & GET**

**Brides/Grooms Profiles +
Free Benefits for 1000 days validity.
One time membership Fee Rs.1000 only.**

Astro Guidance By :
Thethiyur V J Raman
Aathmartha Jothidar

89397 02500
brahminkalyanam.com@gmail.com



Dear well-wishers,

Greetings and good wishes also, a very Happy Deepavali greetings in advance to you

May this Deepavali bring to one and all in your family good health, wealth, happiness and prosperity.

Let us *Celebrate this Deepavali with 33 destitute in SRI SATHYA SAI SENIORS RESIDENCE An Old age Home in Mangudi Village in Kumbakonam Karaikkal route near Kumbakonam. Mrs. Saradha Madam is very efficiently running this organization with much difficulty. I request all of you to help this really deserving organization by contributing your maximum possible by way of cash or kind to celebrate this *Deepavali happily by all inmates.

You may contact

Ms SARADHA - 9894810868
SRI SATHYA SAI SENIORS RESIDENCE, 33 Mangudi-Naduvankarai, Poundarigapuram, Murukkangudi, Kumbakonam - Karaikal Road, Tanjore District 612 202.

SRI SATHYASAI SENIORS RESIDENCE.

Bank: STATE BANK OF INDIA Kumbakonam.
Current Account No. 39737844064IFS:: SBIN0000864
Google pay 9894810868 (S.Saradha)
Paytm ID:9443489009@paytm

Regards and best Wishes,

THETHIYUR. V.J.RAMAN, AATHMARTHA JYOTHIDAR. 9445230940, 9003195599

சென்னையில் தங்கம் மற்றும் வெள்ளி விலை நிலவரம்

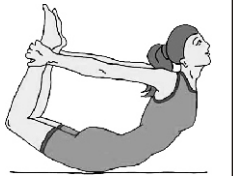
தங்கம் விலை -	22 கேரட்	24 கேரட்
	1 கிராம் ₹ 4,515	1 கிராம் ₹ 4,925
	8 கிராம் ₹ 36,120	8 கிராம் ₹ 39,400
வெள்ளி விலை -	1 கிராம் ₹ 69.90	1 கிலோ ₹ 69,900

யோகாசனம்

தனூராசனம்

பயன்கள்:

- ❖ தசைகள் பலமடையச் செய்கின்றது.
- ❖ இதயம் மற்றும் நுரையீரல் பலமடையச் செய்கிறது.
- ❖ வயிற்று பகுதியிலுள்ள கொழுப்பை குறைக்கின்றது.
- ❖ சுவாசக் கோளாறுகள், முதுகு வலி, நீரிழிவு நோய்கள், இரைப்பை போன்ற குடல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களை குணப்படுத்துகின்றது.



அருட்பெருஞ்ஜோதி தனிபெருங்கருணை

YOGA CENTRE
Cell : 9444 122 922



Entertainment Corner

குறுக்கெழுத்துப் புதிர்

1						2			
					3		4		
			5			6			
									7
				8					
	9			10					
		11			12				
13								14	

இடமிருந்து வலம்:

1. பின்னலாடை நகரம்
2. மலைகளின் அரசி
6. தமிழகத்தின் தலைநகரம்
13. நெற்களஞ்சியம்

வலமிருந்து இடம்:

3. மலைக்கோட்டை நகரம்
5. ஏழைகளின் ஊட்டி
8. மாங்கனித் திருவிழா
11. மஞ்சள் மாநகரம்

மேலிருந்து கீழ்:

4. பூட்டு தகரம்
3. தேர் அழகு நகரம்
4. தெற்கு எல்லை
7. புலிகள் காப்பகம்

கீழிருந்து மேல்:

9. பட்டாசு நகரம்
10. தூங்கா நகரம்
12. மலைகளின் இளவரசி
14. கர்மவீரர் நகரம்

விடுகதை விளையாட்டு

1. ஒரே வயிற்றில் பிறந்தாலும் ஒருவன் ஓடவான், மற்றவன் நடப்பான் - அது என்ன?
2. சின்ன சின்ன அறைகள் உண்டு வீடு அல்ல, காவலுக்கு ஆயிரம் வீரர்கள் உண்டு கோட்டையும் அல்ல - அது என்ன?
3. கையும் இல்லை, காலும் இல்லை ஓடிக் கொண்டே இருப்பான் - அவன் யார்?
4. இவன் பெட்டியை திறந்தால் மீண்டும் பூட்ட முடியாது - அவன் யார்?
5. பூவோடு பிறந்து, நாவோடு கலந்து விருந்தாவான், மருந்தாவான் - அவன் யார்?

தமிழோடு! விளையாடு!

வார்த்தை தேடு

கட்டத்தில் உள்ள எழுத்துக்களில் 10 செடி மூலிகைகளின் பெயர்களை கண்டுபிடியுங்கள்.

க	உ	ஐ	ஓ	ஆ	எ	ஓ	மு	உ	கீ
டு	ஆ	தூ	ஓ	ஏ	ஓ	ஓ	ட்	ந	ழா
க்	கி	ஏ	து	அ	ஏ	ஓ	ச	த்	நெ
கா	ரா	ஓ	ஆ	வ	ர	ஓ	ங்	தை	ல்
ய்	ம்	உ	ஈ	ஐ	ளை	சு	க	சூ	லி
ஆ	பு	ஓள	த	மு	தா	ழை	ன்	ரி	ஈ
கு	ட	ச	ப்	பா	லை	ஐ	ஓ	இ	ஊ
ஓ	அ	அ	ல்	வ	நா	ல்	கி	அ	இ
ஈ	இ	ஆ	ரி	வு	அ	உ	எ	ஓ	ஐ
ஓள	உ	உ	ஏ	ஓள	லி	பி	ப்	தி	ஈ

சென்ற வார வார்த்தை தேடு விளையாட்டிற்கான விடைகள் 15 நாணயங்களின் பெயர்கள்

அ	ஏ	ஊ	ர்	ல	டா	ஓ	ஐ	ஓ	ஆ
எ	இ	தி	ஐ	ஐ	பா	ஓ	ர்	னா	தி
ரி	ஈ	ஊ	ர்	ஊ	ஊ	கு	ஓ	ஈ	இ
ஓ	ங்	அ	இ	ஊ	த்	ய்	மெ	ப	இ
ரெ	க்	கி	ஆ	யா	ம்	யா	டி	வு	ஓ
யா	ரூ	ட்	ட்	பி	கா	ஓள	க	ண்	உ
ல்	ன்	ன்	ஈ	க்	எ	க்	ல்	டு	னே
ஏ	இ	டி	ஓள	ரு	ஆ	எ	ர்	எ	ரோ
ஐ	ரா	பா	லோ	ட்	டி	இ	ஓ	மா	கு
ம்	க	ஈ	இ	கு	ரா	னி	டே	ர்	கோ

சென்ற வார குறுக்கெழுத்து விளையாட்டிற்கான விடைகள்
இடமிருந்து வலம்: 1. காத்தமண்டு 6. காடு 8. கயா 17. தரை
வலமிருந்து இடம்: 4. வாரணாசி 9. மாத்திரை 10. பம்பரம்
12. பாலைவனம் 13. துடுவம் 14. ஜூன்
மேலிருந்து கீழ்: 1. காஞ்சிபுரம் 2. மருதம் 3. விக்டோரியா
4. வாண்டுமாமா 10. பசி 11. ஆம்
15. மேரிகோம் 16. ஸ்ரீலங்கா
கீழிருந்து மேல்: 5. பட்சி 7. திரட்டு 18. புத்தகம் 19. கடுகு

சுடோக்கு விளையாட்டு

கட்டத்தில் உள்ள எண்களுக்கு ஏற்ப சரியான விடையை கண்டுபிடியுங்கள்.

		7	5	2			6	
		2			9			8
		6	4		7			
7	6	8			5			9
	3	1				4	5	
4			3			7	8	1
			8		4	3		
1			2			8		
	5			1	3	6		

சென்ற வார சுடோக்கு விளையாட்டிற்கான விடை

2	8	6	1	5	4	9	7	3
1	9	5	7	6	3	8	4	2
7	4	3	2	8	9	5	1	6
3	7	9	6	2	5	4	8	1
8	5	1	3	4	7	6	2	9
4	6	2	9	1	8	7	3	5
6	3	4	5	7	2	1	9	8
9	1	7	8	3	6	2	5	4
5	2	8	4	9	1	3	6	7

சென்ற வார விடுகதை விளையாட்டிற்கான விடைகள்

1. மழை 2. ரயில் 3. முடி 4. தலைமணை 5. உலக்கை

உங்களின் திறமைகளை வெளிப்படுத்த, உங்கள் ஓவியம், கைத்திறம், கோலம் மற்றும் கவிதைகளை உங்களின் புகைப்படத்தோடு சேர்த்து வாட்சப் அல்லது மெய்ல் மூலம் எங்களுக்கு அனுப்பி வைப்புகள். இதற்கு கட்டணம் ஏதும் கிடையாது.

Publisher : R. Rajesh
Editor : Saranya Rajesh
Designer : S. Aswini
Journalist : P. Praveen
Marketing Executive : C. Karthikeyan

இது எங்களுடைய ஒரே பத்திரிக்கை நிறுவனம்
This is our only concern

Express Velachery

Weekly - News Paper

37F, Diya Complex

Velachery Main Road, Vijayanagar,
Velachery, Chennai - 600042.

Timing: Monday to Friday 9.30 am to 6.00 pm
Saturday 9.30 am to 12.30 pm

044-42077328 / 7305837388

E-mail : expressvelachery@gmail.com

DISCLAIMER

Readers are advised to make appropriate enquiries while responding to advertisements in these columns. Express Velachery does not vouch for any claims made by the Advertisers. The Printers, Publishers, Editor and Owners of Express Velachery shall not be held responsible/ liable for any consequences, in case such claims are found to be false.

நாவில் நடனமாடும் சுவைக்கு...



BRANCHES

Anna Nagar Blue Star
4263 3086

Anna Nagar West Extn.
4264 5917

Anna Nagar 1st Main Road
4350 0998

Thiruvanniyur
4230 0911

Velachery
4232 5234

Pallavaram
4207 3157

Kolathur 4286 6809/10

கங்கா ஸ்வீட்ஸ்
GANGA SWEETS

PURE GHEE SWEETS

Mail us @ gangasweets@gmail.com

Visit us @ www.gangasweets.com

HEAD OFFICE

Tel.: 4264 5911 / 2615 4635

இளம் சாதனையாளர் விருது



ஆதாரங்களோடு எங்களுக்குத் தெரிவிக்க வேண்டிய புலனம் எண் 7305837388. வேளச்சேரியை சேர்ந்தவர்களுக்கு மட்டுமல்லாமல் அனைத்து நகரங்களைச் சேர்ந்தவர்களுக்கும் இந்த வாய்ப்பு அளிக்கப்படும்.



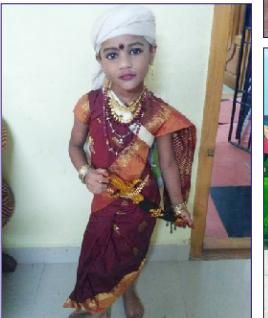
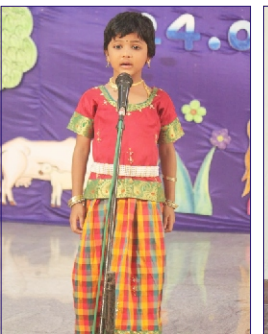
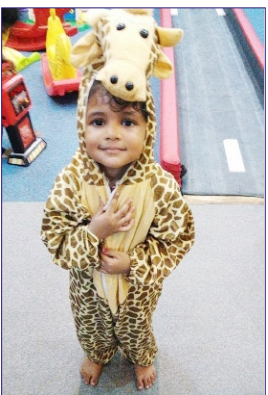
P. சாதனா என்கிற ஒன்பது வயது சிறுமிக்கு நமது எக்ஸ்பிரஸ் வேளச்சேரி குழு "இளம் சாதனையாளர்" விருதை வழங்கியது. இவர் வேளச்சேரியில் வசித்து வருகிறார். தற்போது நான்காம் வகுப்பு படிக்கும் இவர் நடன போட்டி, பேச்சு போட்டி, மாறுவேடச் போட்டி, கர்நாடக சங்கீத இசைப் போட்டி, Gymnastics ஓவியப் போட்டி, மாரத்தான், ஓட்டப் பந்தயம் ஆகிய பல விதமான போட்டிகளில் பங்கேற்று வெற்றி பெற்று பல பதக்கங்களும், கோப்பைகளும், வாங்கி குவித்துள்ளார்.

இவற்றுள் பள்ளி அளவிலான போட்டிகள் மட்டுமின்றி இடைநிலை பள்ளிகளுக்குள் நடைபெற்ற போட்டிகள், மாநில அளவிலான

போட்டிகள் மற்றும் தேசிய அளவிலான போட்டிகளும் அடங்கும்.

இந்த சிறு வயதிலேயே இத்தனை சாதனைகளைப் புரிந்த இந்த இளம் சாதனையாளருக்கு இந்த விருதினை வழங்கியமைக்கு நாங்கள் பெருமைப்படுகிறோம். அவரது வருங்காலம் மிக சிறப்பாக அமைய எங்களுடைய வாழ்த்துகள்.

இவரைப் போன்ற இளம் சாதனையாளர்களை ஊக்குவித்து உலகரியச் செய்ய வேண்டும் என்பதே எங்கள் குறிக்கோள். உங்கள் வீட்டிலும் இதே போல் குறைந்தபட்சம் பத்து பரிசுகளைப் பெற்ற பள்ளி மற்றும் கல்லூரியில் பயிலும் மாணவ மாணவிகளைப் பற்றிய தகவல்களை



நிகழ்வே

நாடி ஜோதிடம்

Naadi Jothidam - The Absolute Truth

திரு. பாக்டர். நடனசிவன்
வைதீஸ்வரன் கோவில் வள்ளுவன் வகையறா
வாணுவம்பேட்டை
(அம்பல மனைகம் அருகில்)

9444051561
9444786561

For more reviews and know about us visit: www.sriagasthiyarnaadi.com

பசுமைகள்
மரம், செடிகள்

பசுக்கள்
கன்றுகள்

பைரவர்
நாய குட்டிகள்

பறவைகள்
அனைத்தும்

பாயர்
மனிதர்கள்

இவை அனைத்திற்கும் தங்கனால் முடிந்த வரை உணவு மற்றும் தண்ணீர் கொடுங்கள்

ஹர ஹர சங்கர ஜெய ஜெய சங்கர

சென்னைமில் 27 வருடமாக சேவை

For More reviews and know about us visit: www.sriagasthiyarnaadi.com